



La Salmonela

Datos sobre la salmonela

La salmonela es una bacteria que puede causar enfermedades, especialmente diarrea. Cerca de 30,000 casos de infecciones de salmonela se reportan en los Estados Unidos cada año y es probable que muchos más no se reporten. Es importante saber lo siguiente sobre la infección de la salmonela:

- Esta enfermedad es más común en el verano que el invierno.
- Los síntomas incluyen fiebre, calambres abdominales y diarrea que comienzan 8 a 72 horas después de que se infecta la persona. Por lo general, los síntomas duran 5 a 7 días.
- Una prueba de laboratorio de materia fecal (heces) es la mejor manera para diagnosticar la infección de salmonela (Otros gérmenes pueden causar los mismos síntomas).
- La diarrea es a veces tan severa que algunas personas tienen que ser hospitalizadas. Las personas que tienen diarrea severa por más de un día o dos deben consultar a un médico o una clínica.
- En casos raros, la infección puede propagarse de los intestinos a la corriente sanguínea, y después a otras partes del cuerpo. La persona podría necesitar cuidados médicos para prevenir una complicación seria o hasta la muerte. Los infantes, la gente mayor y las personas con sistemas inmunes débiles son más propensas a desarrollar una enfermedad severa de la salmonela.

La propagación de la salmonela

La salmonela se puede propagar por las siguientes maneras:

- **Aves y huevos que no han sido cocinados totalmente y leche que no ha sido pasteurizada**
- **La materia fecal de las personas infectadas** que no se lavan bien las manos, o si no se cambian los pañales con cuidado
- **Carne cruda** (aunque los animales sean sanos antes de sacrificarlos)
- **Frutas y verduras sucias y crudas**
- **Los intestinos y materia fecal de animales domésticos**
- **Reptiles, tales como tortugas y lagartijas**



Tratamiento para la diarrea causada por la salmonela

La diarrea causada por la salmonela generalmente se termina en 5 a 7 días sin tratamiento.

No hay vacuna para prevenir la salmonela.

Los antibióticos no son necesarios para la mayoría de las personas. Muchas veces los antibióticos se recetan a las personas que están a riesgo de desarrollar complicaciones serias, incluyendo infantes, la gente mayor y aquellas personas con sistemas inmunes débiles.

Si los niños jóvenes y los bebés tienen diarrea y fiebre por más de un día, llame a su médico o clínica.

Otro tratamiento

- No utilice medicina que no haya sido recetada para la diarrea. Es mejor permitir que los gérmenes viajen a través del cuerpo y dejen el cuerpo en la material fecal.
- Coma alimentos y líquidos ligeros, tales como gelatinas, 7-Up* y Gatorade.*
- Las personas que tienen diarrea severa necesitan beber cantidades grandes de líquidos. A veces se pueden requerir los líquidos intravenosos (suero) de un hospital.

No se olvide

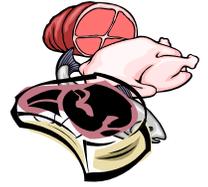
Si usted tiene la salmonela:

- No prepare ni sirva alimentos.
- No vaya a trabajar en locales que ofrecen servicios alimenticios.

Cómo protegerse a usted y su familia de la salmonela

Alimento—cocinar los alimentos en forma correcta mata a los gérmenes de la salmonela.

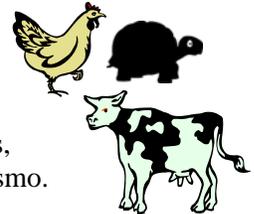
- Cocine los alimentos por completo. Si es posible, utilice un termómetro de cocina para pedazos grandes de carne, tales como pavos y carne asada. No coma la carne que aun está rosada en el centro.
- Lave muy bien todas las frutas y verduras en agua de la llave, incluso los melones.
- Mantenga las carnes no cocinadas y sus jugos crudos/escabeches separados de los alimentos cocinados. No utilice los mismos platos cuando cocina carne a la parrilla. Ponga hot dogs/salchichas y hamburguesas cocinadas en un plato limpio.
- Lave bien con jabón y agua caliente, los utensilios, las tablas para cortar, las superficies de trabajo y las manos después de manejar carnes y huevos crudos.
- No tarde más de una hora en poner todos los alimentos cocinados en el refrigerador después de cocinar. Ponga las cantidades grandes en recipientes más pequeños para que se enfríen rápidamente.
- La salmonela también se ha encontrado adentro de huevos no cocinados. No coma huevos crudos.
 - Tenga cuidado con los huevos crudos escondidos en alimentos tales como: masa para hacer galletas, crema chantyí, tiramisú, helados caseros, aderezos o mayonesa.
 - Siempre ponga los huevos crudos en el refrigerador. No use huevos quebrados.
 - Pídale al supermercado por productos de huevos pasteurizados si usted necesita huevos no cocinados para una receta particular.



Cuidado de animales



- Lávese bien las manos con jabón y agua tibia después de limpiar la materia fecal de animales o manejar los animales.
- Lávese bien las manos con jabón y agua tibia después de manejar los reptiles, aunque nada más usted tocó los caparazones. Enseñe a los niños hacer lo mismo.



Cómo lavarse bien las manos



- Frote las manos en las partes de arriba y abajo con jabón por 20 segundos.

- Utilice toallas de papel o toallas limpias de tela para secarlas.



- Utilice la toalla de papel para cerrar la llave del agua en un lugar público.



- Lávese bien las manos después de ir al baño o cambiar los pañales. Limpie el baño con desinfectante. Limpie la palanca y llaves de agua. Mantenga las toallas limpias.

La infección de la salmonela es una enfermedad reportable

Si se le diagnostica a usted con la infección de la salmonela, su médico dará un informe a la Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado. Se pueden comunicar con usted para investigar cómo usted se infectó. Esto ayuda a evitar que la enfermedad se propague a otras personas.

Para más información sobre esta enfermedad, vea la página del Internet para los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.CDC.gov.

Para reportar la salmonela en el Condado de San Diego, llame a (619) 515-6620.

*Condado de San Diego – Agencia de Servicios Humanos y de Salud – Epidemiología Comunitaria
P.O. Box 85222, P511C-A – San Diego, CA 92186-5222*